



Libre et en équilibre c'est une  
histoire de rencontres.

Entre deux praticiens,

Entre deux approches, l'une  
orientale et l'autre occidentale.

Jean-Marc (praticien en Médecine  
Traditionnelle Chinoise) et Ghislain  
(naturopathe, diététicien, réflexologue)  
créent l'association Libre et en Equilibre afin  
de faire dialoguer leur deux approches au  
bénéfice du bien-être et de la santé. Ce qui  
les réunit :

- La recherche de l'équilibre
- Le respect de la nature et des cycles  
naturels
- L'importance de la prévention

Pour cela, l'association Libre et en Equilibre  
organise des ateliers (tout public ou  
entreprise) tout au long de l'année.

Ces ateliers visent à proposer à chacun de  
se relaxer, d'apprendre à gérer son stress,  
de mieux vivre les saisons...



15 rue des 2 ponts  
34 000 Montpellier

librequilibre@gmail.com

06 51 53 94 16

06 61 81 33 51



Rendez-nous visite



ASSOCIATION

LIBRE ET EN  
*équilibre*



# Programme 2025/2026

**07 septembre 2025 :**

Antigone des associations  
Quartier Antigone - Montpellier

**20 septembre 2025 :**

Moment en équilibre  
Mas Rouge - Lattes

**18 octobre 2025 :**

Moment en équilibre  
Mas Rouge - Lattes

**15 novembre 2025 :**

Atelier en équilibre  
"Pour un hiver en bonne santé"  
Mas Rouge - Lattes

**13 décembre 2025 :** Moment en équilibre  
dans le cadre du calendrier de l'Avent de  
l'association Quartier Carnot  
15 rue des 2 ponts - Montpellier

**17 janvier 2026 :**

Moment en équilibre  
Mas Rouge - Lattes

**21 février 2026 :**

Moment en équilibre  
Mas Rouge - Lattes

**21 mars 2026 :**

Atelier en équilibre  
"Grand nettoyage de printemps"  
Mas Rouge - Lattes

## Moments en équilibre

C'est une pause dans le tumulte du quotidien, un moment pour soi, une heure de relaxation pour se faire du bien.

Qi Gong, acupression, respiration, méditation guidée et autres pour vous sentir zen et détendu.

Rencontre mensuelle  
Lieu : Mas Rouge - Lattes  
Réservation obligatoire  
Participation libre

## Ateliers en équilibre

Ce sont des approfondissements des Moments en équilibre.

Ils permettent d'adopter les bons réflexes santé pour mieux vivre les saisons (atelier novembre et mars) : diététique, acupression, conseils de vie, phytothérapie, huiles essentielles ...

Durée : 2h30  
Lieu : Mas Rouge - Lattes  
Réservation obligatoire  
Participation 25 euros



## Jean-Marc Lopez

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine ancestrale. Elle est pourtant très contemporaine. Elle prône une alimentation saine et naturelle, une prise en charge globale de l'individu respectueuse des saisons. Au travers de l'énergétique chinoise, il est possible de prendre en charge et de soulager efficacement les maux du quotidien.

Jean-Marc est diplômé de la Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

## Ghislain Wilczenty



La naturopathie puise ses racines dans la médecine hippocratique et dans l'hygiénisme du XIXème siècle.

Le naturopathe débusque les causes de vos déséquilibres et grâce à des techniques simples et naturelles vous apprend à progresser sur le chemin de la santé. Finalement autonome, vous saurez comment conserver l'équilibre nécessaire à un état de santé optimal.

Ghislain a été formé à l'école Aesculape de Aix-en-Provence. Il est certifié AFNAT et La FENA.